

图书基本信息

书名：<<妊娠 分娩 育儿-提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书>>

13位ISBN编号：9787307091702

10位ISBN编号：7307091704

出版时间：2012-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：436

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

全书主要分为“孕前”、“孕期”、“产褥期”和“孩子从出生到6岁”四大部分，每个部分又按照时间的顺序分成不同的阶段。

“孕前”部分囊括妊娠知识、营养、健康、生活与工作准备、心理、遗传与优生等知识，细致入微，指导你做最完备的孕前准备。

“孕期”部分按照10个孕月逐一讲述，包括胎儿发育、母体变化、营养饮食、起居保健、胎教、情绪、职场准妈妈、不适与疾病、产检、特殊关照等内容，伴你轻松过孕期。

“产褥期”部分从营养、起居、瘦身、情绪、疾病等方面分别给出调养方案，帮助新妈妈快速恢复。

“育儿”部分主要讲解孩子6岁之前的发育、哺喂、营养、疾病防治、安全防护、启蒙教育等知识，教新手爸妈科学养宝宝。

作者简介

陈宝英  
北京女医师协会会长  
北京妇产医院原院长  
北京市政府专家顾问团顾问  
国务院政府特殊津贴享受者  
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

书籍目录

Part 1 孕前适当准备，孕期更轻松

01 营养准备：为胎儿储备好“食物”

叶酸——预防胎儿神经管畸形

维生素E——提高精子活力

维生素C——清除体内毒素

锌——增加受孕机会

孕前应改掉的不良饮食习惯

体质调养好才是优生的根本

准妈妈补益卵子的食物

准爸爸要少吃“杀精”食物

清体排毒，为胎儿营造优质内环境

02 助孕食谱：成功受孕的重要保证

调经理带食谱

益气养血食谱

排毒清瘀食谱

固肾益精食谱

03 健康准备：减少孕期的疾病困扰

最佳受孕年龄

最佳怀孕季节

订一个简略的怀孕计划

做全面孕前体检（孕前6个月）

进行遗传优生咨询

考虑TORCH筛选

这些疾病最好在孕前治愈

了解孕前常见疾病对怀孕的影响

如果需要，可以提前接种疫苗

少喝咖啡、可乐，戒除烟酒

开始谨慎用药

调整体重到正常范围

保持良好的运动习惯，让身体更强壮

04 知识准备：了解一些受孕常识

生男生女的决定因素

停用避孕药，改换避孕方式

避开黑色受孕期

坚持测量3个月经周期的基础体温

这些排卵信号你发现了吗

哪些姿势有助于受孕

孕前如何调整性生活频率

流产之后再怀孕需要注意什么

新婚后不宜马上怀孕

父母的哪些特征会遗传给孩子

05 生活准备：为孕期做些改变

布置温馨的居家环境

如果你养宠物，暂时离开它

调整工作与生活，让身心都保持愉悦

改掉对精子和卵子不利的生活习惯

为日后的开支算一笔账

06 心理准备：经营好这美妙的10个月

接受孕育给生活带来的一系列改变

别将生男生女当成一种压力

打消“酸儿辣女”的心理

07 特殊关照：孕前预防不孕不育症

女性不孕是什么原因

预防女性不孕症措施

男性不育是什么原因

预防男性不孕症措施

Part 2 孕1月，新生命从这里起步

01 胎儿发育周周看

第1周的胚胎

第2周的胚胎

第3周的胚胎

第4周的胚胎

02 孕1月准妈妈身体的微妙变化

03 怀孕知识课堂

受孕过程：精卵的美丽相遇

着床后受精卵才算是正式安家

04 营养与饮食

判断一下自己是否缺乏营养

不需猛补，保持孕前的水平就好

孕1月准妈妈每日需要摄入的食物量

早餐不但要吃，更要吃好

根据热量高低有选择地食用食物

保证营养——多摄优质蛋白

准妈妈喝水有什么需要注意的

准妈妈吃鱼好处多，该怎么吃有讲究

水果每天不要超过500克

蔬菜如何吃更营养

忍痛割爱，戒掉冷饮

05 健康食谱推荐

补充蛋白质、多种维生素和矿物质

补充叶酸、蛋白质

强身止吐

补铁养血

补脾和胃

宽肠通便，疏理气血

06 日常起居保健

如何使用验孕试纸自行验孕

去医院验孕，确保结果更准确

孕早期已经开启，此期对胎儿有重要意义

打造健康无污染的居室环境

安全使用化学用品

和有害化妆品说再见

当心生活中的辐射源

防辐射服不妨早点穿

受孕后暂停性生活

记怀孕日记, 作为见面礼送给宝宝

孕期做运动, 好处多多

剧烈的运动要避免

散步、慢跑, 准妈妈都适合做

07 胎教进行时

什么是胎教

常用的胎教方法

受过胎教的宝宝有什么不一样

08 情绪调节站

做好角色转换的准备, 迎接全新生活

调整好情绪, 别让孕期抑郁来扰

09 职场准妈妈须知

职场准妈妈怎么安排工作与生活

边怀孕边工作的好处

10 孕期不适与疾病

感冒

妊娠牙龈炎

皮肤过敏

11 产检关注

孕期产检项目早知道

选择一家合适的产检医院

12 特殊关照: 高龄准妈妈的孕期生活

高龄准妈妈的生理特点

高龄准妈妈容易遭遇什么样的孕育麻烦

给高龄准妈妈的贴心提醒

.....

## 章节摘录

版权页：插图：换一个舒适的枕头枕头太高，会加重颈椎的负担，太低则会让头部充血，面部水肿，所以首先要选择一个高度适中的枕头。

在挑选枕头时，可以将枕头往下压，之后看它的高度是不是一个拳头（约9厘米）的高度，最好不要超过一个半拳头。

枕头的柔软度要适中，太硬和太软都不好。

枕套应选用纯棉材质的，而枕头的填充材料最好选择木棉、香蒲绒、棉、谷物的，透气性比较好。

另外，准妈妈也不适宜选用药枕，因为药枕中一般填充的都是中药，成分比较复杂，有些中药可能对准妈妈或胎儿产生不良影响。

床单、被罩应选用健康环保的床单、被罩都应选用全棉材质的，不要选用化纤混纺织物，否则容易刺激皮肤，引起瘙痒；被褥最好是全棉布包裹棉絮。

准妈妈忌睡特软的席梦思准妈妈的脊柱通常前屈得比较大，经常睡在特别软的席梦思上，会对腰椎产生重大影响，使脊柱的位置失常。

由于席梦思太软，平躺时，会使脊柱呈弧形，使得已经前屈的腰椎关节摩擦加大；侧卧时，脊柱也会跟着朝侧面弯曲。

时间长了，脊柱就会变形，从而压迫神经，给腰肌带来沉重的负担，还有可能引发腰痛。

另外，由于席梦思太软，准妈妈会深陷其中，给翻身带来困难，不利于提高睡眠质量。

因此，准妈妈最好选择睡木板床，垫上棕垫或者比较厚的棉垫。

能否练瑜伽，因人而异练习孕期瑜伽的好处准妈妈练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，同时刺激控制荷尔蒙分泌的腺体，加速血液循环，还能很好地控制呼吸，有益于改善睡眠，消除失眠，形成积极健康的生活态度。

另外，还可以让分娩过程变得轻松简单，有助于准妈妈在产前保持平和的心态，对产后重塑身材也有一定帮助。

编辑推荐

《妊娠·分娩·育儿(专家升华版)》《妊娠·分娩·育儿(专家升华版)》黄醒华、吴连方、翟桂荣、范玲，四大妇幼专家联合审定并推荐，提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书。一个新生命的诞生于孕育，广大孕产关心的内容，以专题的形式详细讲解，一本孕育宝宝的指导手册，孕产育儿知识权威实用，从孕前到产后全程指导。成功妈妈宝宝三部曲。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>